

私たちにできる支援

はなしを聴こう

妊娠～子育て中は、どんな人にも軽いメンタルヘルスの不調がおこります。支援者は丁寧に話を聴きましょう。一人一人が子育て世代にあたたかく寄り添って、みんなで助け合う社会を目指しましょう。

「気持ち」を聴かせてもらうためのポイント



はなしを聴こう

リコは寝間もずっと泣いていて、全然寝ないんです。
寝不足で疲れて家事もできないし、夕飯も一品しか作れなかった。
私ってダメな母親なんです…

NGな声かけ例 ❌

「そんなこと言わないで、いい母親よ」
「母親なんだからできるよ」
「みんな辛いんだから、頑張ろう」
「元氣を出して、大丈夫よ」
「夕飯なんて無理に作っちゃダメ」
「気分転換しよう」と無理やり連れ出す

具体的な声かけ例 Ⓞ

寝間もずっと泣いていて、寝不足で疲れて
家事もきちんとこなせない、こんな状況で
いいお母さんになれるのだろうか、と
ご不安なのですね

- その1 自分の**価値観**や**人生観**は最初から語らない（アドバイスや激励するのは控えましょう）
- その2 聴いた話の**ポイント**をまとめ、繰り返す
- その3 最後に**感情の言葉**を追加して、確認する

～愛育サポーターの方へメッセージ～

妊娠中～子育て世代が不安や困りごとを一人で抱え込まないよう、相談しやすい環境を作りましょう。メンタルヘルスの理解と支援力を高めて、安心して子育てできる支援体制を広げましょう。

The first 1000 days of life

人生の初めの1000日

赤ちゃんの生涯の健康のために

Perinatal mental health

周産期のメンタルヘルス

こころの健康のために



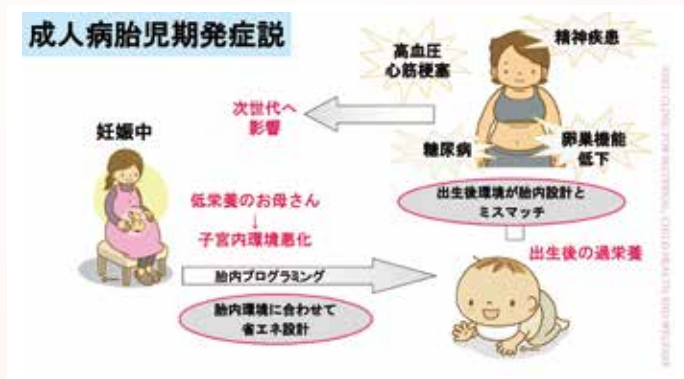
Supported by 日本 THE NIPPON 財団 FOUNDATION

人生の初めの1000日

生を受けてから最初の1000日間は、
こどもの健全な成長・発達にとって大切な期間です。



胎児期・乳幼児期の不適切な栄養環境が将来の
生活習慣病、精神疾患などにつながります。



日本の周産期のメンタルヘルスの現状

日本では周産期医療の発展や母子保健の向上により
妊産婦死亡数が減少しました。
しかしその数は近年横ばいであり、
妊産婦の死亡原因は自殺が第1位となっています。



メンタルヘルスの不調と支援のポイント

うつの症状

2大症状「気持ちが落ち込む」「以前の楽しみが楽しめない」
睡眠・食欲・集中力低下・罪責感・消えたいなどの症状が
2週間以上毎日続く場合も医療機関へ相談しましょう。

メンタルヘルスの不調を抱えやすい人

- 過去に精神的な不調を経験した
- 周囲のサポートが少ない
- ご主人・パートナーと不仲など

危険サインを見逃さないようにしましょう

- 涙が止まらない
 - 赤ちゃんがかわいくない
 - 育児が楽しくない
 - 心配が止められない
- など様子を見すぎないようにしましょう